



# Livre de recettes

Les classiques de 2024-2025









Valérie Daigneault **Enseignante en intégration sociale CREP**

# TABLE DES MATIÈRES



Les mesures.....	3
Les recettes .....	5
Bruschetta.....	6
Crème de brocoli.....	17
Salade burrito.....	26
Pizza sur pain naan.....	45
Macaroni chinois.....	56
Croquette de thon.....	68
Boules d'énergie.....	82
Mousse avocat chocolat.....	88

# Les mesures

	1/4 tasse
	1/3 tasse
	1/2 tasse
	1 tasse

 A small, silver metal spoon with a shallow bowl, resting on a white napkin.	<p>Cuillère à thé</p>
 A larger, silver metal spoon with a deeper bowl, resting on a white napkin.	<p>Cuillère à table</p>

## Tasses à mesurer pour :

 A set of four stainless steel measuring cups of different sizes, each with a handle, arranged in a row.	<p>Les solides</p>
 A clear glass measuring cup with a handle and a pouring spout. It has red and black markings on the side for liquid measurement.	<p>Les liquides</p>



# Les recettes

# Bruschetta



Recette adaptée : Coup de pouce **Coup  
de pouce**

# Les outils nécessaires



# Ingrédients



3 c. à table  
d'huile d'olive



2 c. à table de  
vinaigre balsamique



½ tasse  
de basilic ciselé



1 échalote française



1 gousse d'ail



½ pain baguette

# Recette étape par étape

- Préchauffer le four à **350°**



- Mesurer 2 C. à table d'huile d'olive



- **Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin**



- **Couper la demi-baguette en tranche mince de la même largeur**



- Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson.
- Badigeonner avec de l'huile d'olive



- Cuire au four 10 minutes



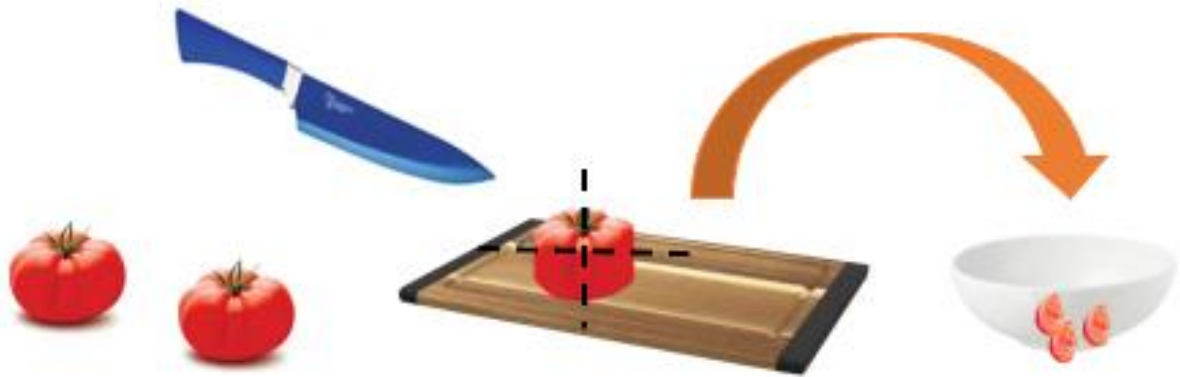
• Retirer du four et laisser reposer 5 minutes



• Laver les tomates



- Couper les tomates en quatre
- Éépéiner les tomates (enlever les pépins)
- Couper la chair en petits dés



### Hacher l'ail (utiliser le presse-ail)



- Couper en petits morceaux l'équivalent d'une demi-tasse de basilic



- Ajouter le vinaigre balsamique et l'huile d'olive
- Mélanger les ingrédients



- Répartir le mélange sur les morceaux de pain à l'aide d'une cuillère



- Servir dans une petite assiette





# Crème de brocoli



Recette adaptée : Coup de pouce **Coup  
de pouce**

# Les outils nécessaires



# Ingrédients



2 C à table



(2 tasses d'eau)



tasses)



1 cube



1/3 tasse

# Recette étape par étape

- Couper le brocoli en morceaux



- Laver les brocolis



- Mesurer 3 tasses de brocoli
- Réserver



- Éplucher l'oignon
- Le couper en dés



- À feu moyen, faire dorer l'oignon
- Rajouter sel, poivre
- Mélanger avec une cuillère en bois



- Ajouter le bouillon et les brocolis



- Porter le mélange à ébullition



- À feu doux, laisser mijoter durant 20 minutes



- Au pied mélangeur, réduire la soupe en purée lisse
- Rajouter sel et poivre au besoin



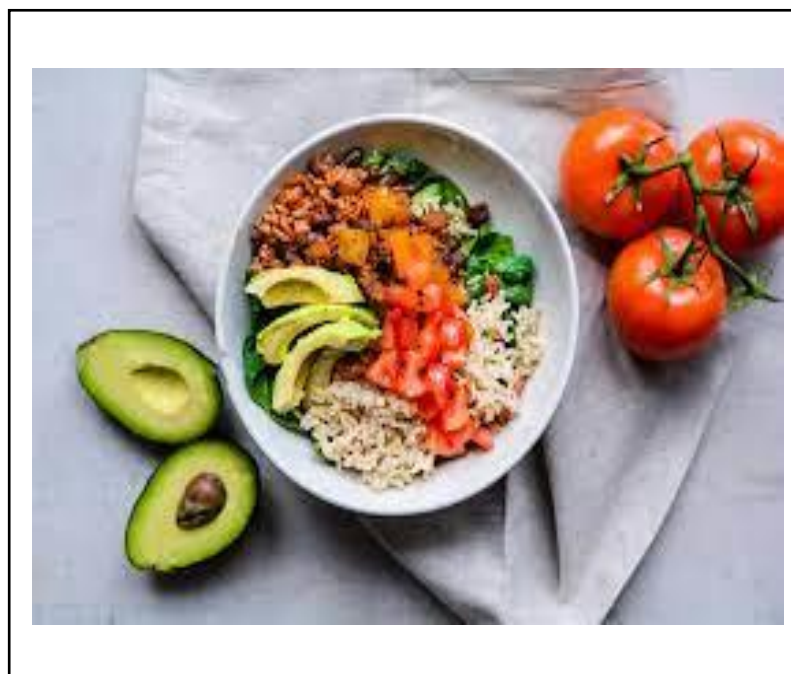
- Ajouter ½ tasse de crème à cuisson.



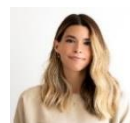
- Verser dans des bols à soupe.



# Salade burrito



Recette adaptée: Trois fois par jour



# Les outils nécessaires



# Ingrédients



Une tasse



Une cuillère à thé  
de pâte de tomate



$\frac{1}{4}$  de cuillère à thé  
de curcuma



Une cuillère à thé  
de chili



2 c à table



Une tasse



1c à table



# Ingrédients pour la sauce



**1/2 de cuillère à thé  
de cumin**



**Une cuillère à  
table**



**¼ tasse**



# Recette étape par étape

- Laver le concombre, la tomate, le poivron, la lime, l'orange et la coriandre
- Mettre de côté

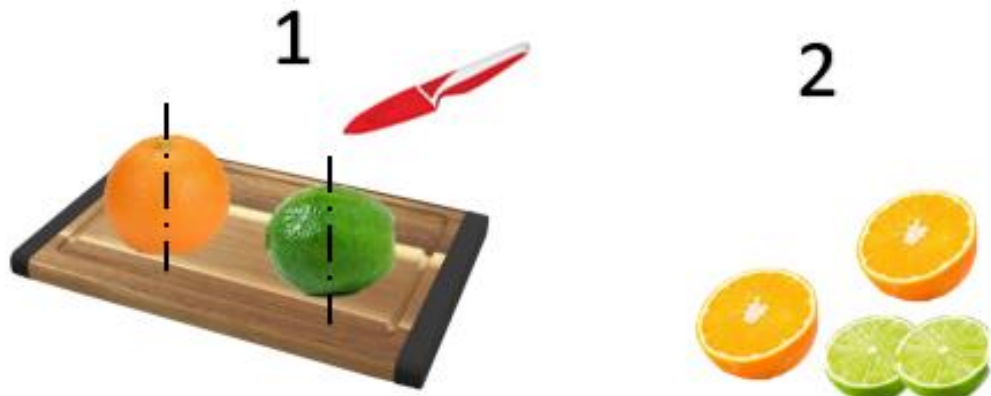


- Éponger la coriandre dans un linge à vaisselle propre
- Mettre de côté



## Préparation de la sauce pour la salade

- Couper l'orange et la lime en deux



## Préparation de la sauce pour la salade

- Presser les agrumes dans un bol



## Préparation de la sauce pour la salade

- Ajouter les autres ingrédients pour la sauce



1/2 de cuillère à thé  
de cumin



Une cuillère à  
table



¼ tasse



## Préparation de la sauce pour la salade

- Bien mélanger (pas de grumeaux)



## Préparation de la sauce pour la salade

- Mettre une pellicule plastique sur le bol et réfrigérez



1



2



## Préparation du riz

- Mesurer la quantité de riz nécessaire
- Rincer le riz



1

Une tasse



2



## Préparation du riz

- Mettre le riz dans un chaudron
- Ajouter un peu d'huile d'olive et mélanger



1c à table



## Préparation du riz

- Ajouter le double de la quantité en eau (deux tasses)



## Préparation du riz

- Ajouter la pâte de tomate, le curcuma, le chili et du sel.



¼ de cuillère à thé  
de curcuma



Une cuillère à thé  
de chili



Une cuillère à thé  
de pâte de tomate



## Préparation du riz

- Bien mélanger
- Porter à ébullition



### Préparation du riz

- Baisser le feu à minimum
- Mettre un couvercle sur le chaudron
- Faire cuire 20 minutes



- Égoutter les fèves noires



- Rincer les fèves noires
- Les mettre dans un bol



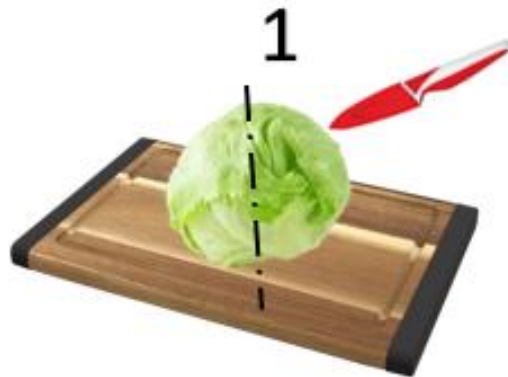
### Préparation de la salade

- Enlever le cœur et les premières feuilles de la salade



## Préparation de la salade

- Couper la salade en deux et la hacher finement
- Mettre la salade dans l'essoreuse



2

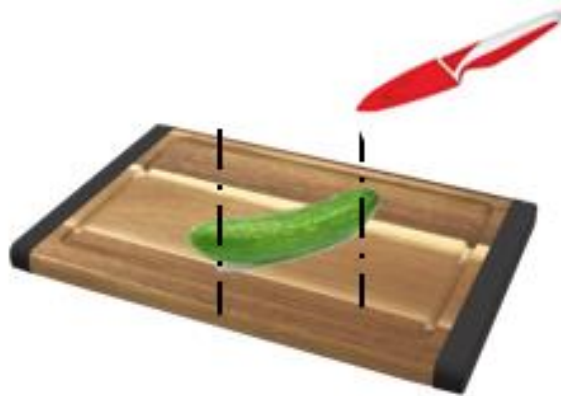


## Préparation de la salade

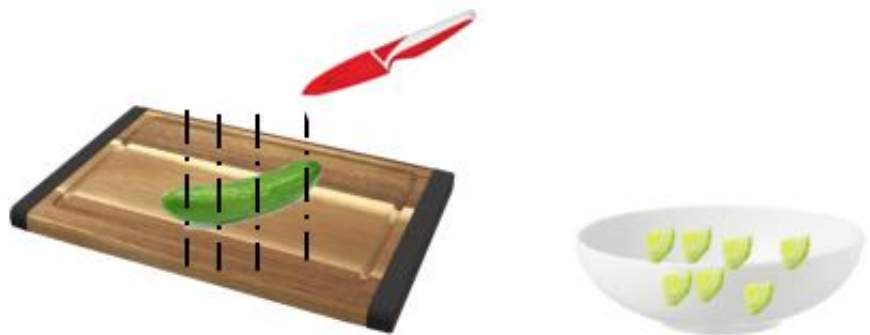
- Mettre de l'eau dans l'essoreuse
- Essorer



- Couper les extrémités du concombre



- Couper le concombre en dés
- Réserver



- Équeuter la tomate
- Couper la tomate en dés
- Réserver

1



2

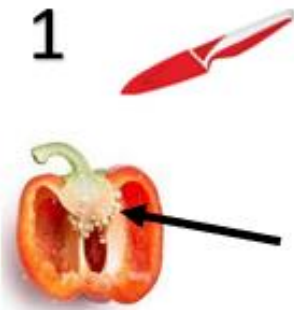


3



- Enlever le cœur du poivron
- Couper le poivron en dés
- Réserver

1



2



3



- Découper la coriandre en petits morceaux

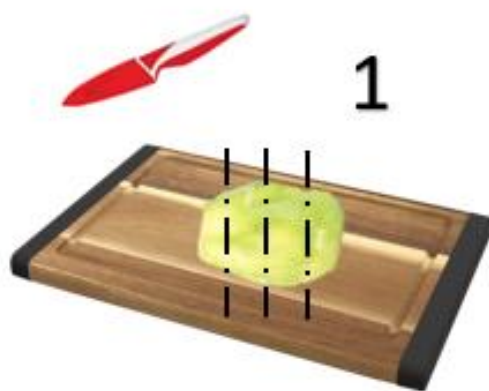
- Mettre de côté



- Couper l'avocat en deux
- Enlever le noyau et la peau à l'aide d'une cuillère



- Couper en tranche
- Réserver



### Préparation du bol

- Mettre un peu de riz dans le fond du bol



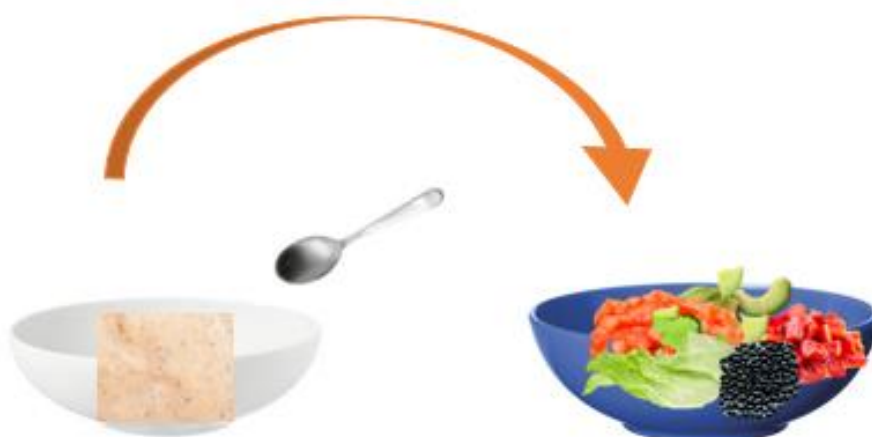
## Préparation du bol

- Ajouter un peu de chaque ingrédients dans un bol à salade



## Préparation du bol

- Ajouter un peu de sauce





# Pizza sur pain naan



Recette adaptée : Ricardo Cuisine



# Les outils nécessaires



# Ingrédients



2 c. à soupe  
de pâte de  
tomates



½ tasse



1 c. à thé



4 pains  
naan



Une gousse d'ail



1 poivron



5-6 champignons



½ brique de fromage mozzarella



½ c. à thé d'origan séché

# Recette étape par étape

Préchauffer le four à **425°**



Mesurer les ingrédients pour la sauce



## Hacher l'ail (utiliser le presse-ail)



## Mélanger tous les ingrédients



## Laver le poivron



## Couper le poivron en fines tranches



**Enlever la terre des champignons à l'aide d'un papier brun**



**Couper les champignons en fines tranches**



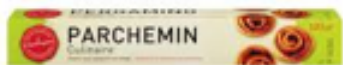
**Épluchez l'oignon**  
**Le couper en fine tranche**



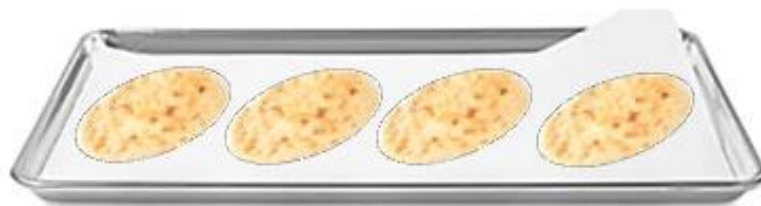
**Râper le fromage**  
**Mettre le fromage de côté**



## Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin



## Déposer les pains sur la plaque



**Répartir la sauce, les légumes et le fromage sur les pains**



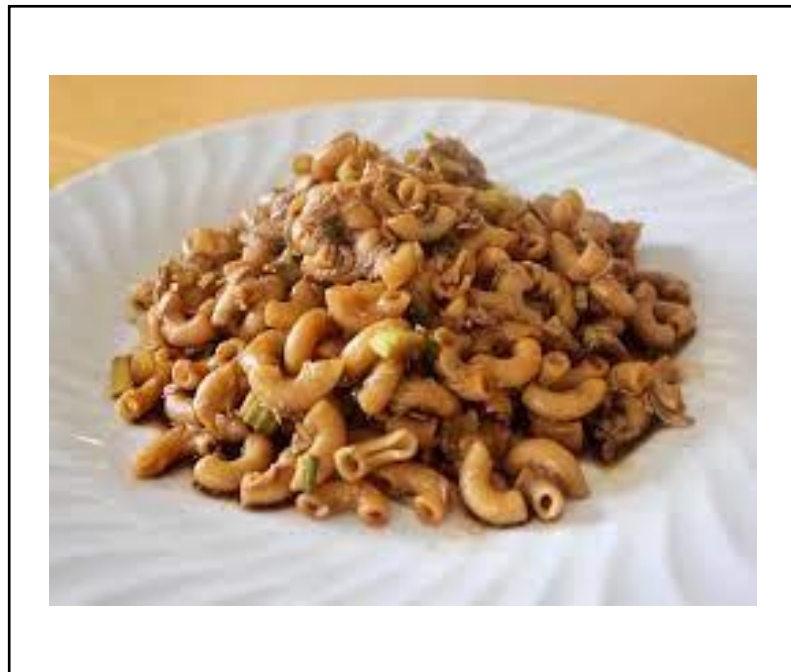
**Cuire au four 12 minutes**



Retirer du four et laisser reposer 5 minutes



# Macaroni chinois



Recette adaptée : Ricardo cuisine



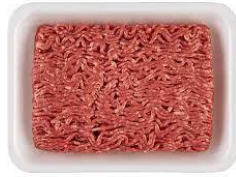
# Les outils nécessaires



# Ingrédients



1 tasse et 1/2



1/2 lb de bœuf haché maigre



1 tasse



Huile de canola 2 c à table



Sauce soya ¼ de tasse



Sauce Worcestershire  
1 c à table



1/4 cube de bouillon de bœuf



# Recette étape par étape

- Laver le poivron et les céleris



- Nettoyer les champignons avec un morceau d'essuie-tout



- Couper les champignons en quartier
- Réserver



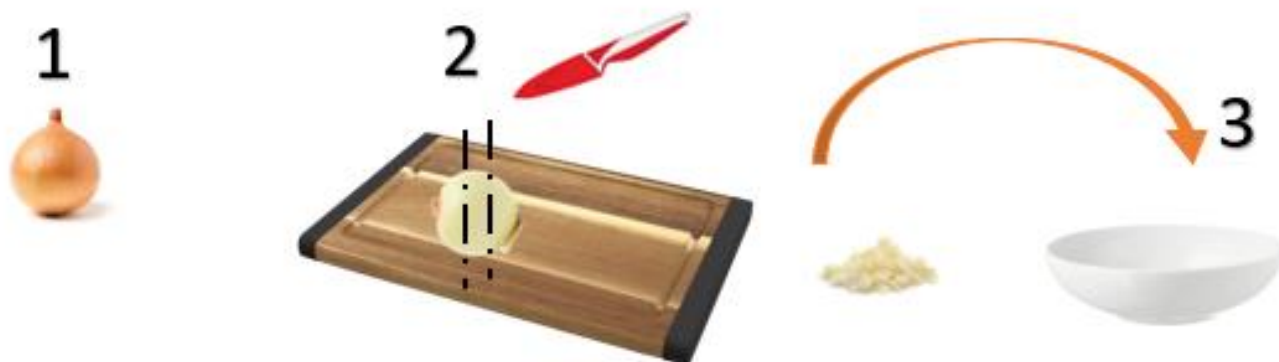
- Couper le céleri en dés
- Réserver



- Couper le poivron en dés
- Réserver



- Haché finement l'oignon
- Réserver



- Dans une casserole faire bouillir 3 tasses d'eau salé



Bouillir



- Cuire les pâtes al dente (8 minutes)



1 tasse et 1/2



- Égoutter les pâtes au lavabo
- Réserver



- Dans la même casserole, cuire les légumes à feu moyen 5-10 minutes



- Ajouter la viande et cuire en l'émiettant à la cuillère de bois jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée



- Ajouter le reste des ingrédients excepté les macaronis



- Remuer jusqu'à ce que la viande soit brune



- Ajouter les macaronis



- Remuer jusqu'à ce que les macaronis aient absorbé le liquide



- Servir dans un bol





# Croquette de thon



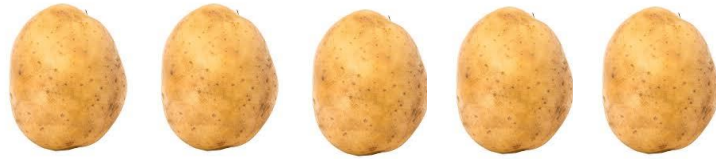
Recette adaptée : Ricardo cuisine



# Les outils nécessaires



# Ingrédients



¾ de tasse



4 c. à table



1 c. à table



## Ingrédients pour la sauce



5 feuilles de menthe



4 brins de ciboulette



4 brins d'aneth



4-5 petits cornichons  
hachés finement



1 c. à table  
de jus de cornichons



1 gousse d'ail



1 tasse  
de yaourt grec



# Recette étape par étape

- Laver les légumes et les fines herbes
- Mettre de côté



- Éponger les fines herbes dans un linge à vaisselle propre
- Mettre de côté



- Mesurer les ingrédients pour la sauce



1 tasse



1 c. à table de jus



- Couper les cornichons en petits morceaux



- **Hacher finement les autres ingrédients**



- **Mélanger tous les ingrédients et mettre au frigo**



- **Éplucher 5 pommes de terre**
- **Les couper en petits morceaux**



- **Remplir un chaudron d'eau**
- **Porter l'eau à ébullition**
- **Faire cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres**



## •Égoutter et Réserver



## purée de pommes de terre

- Ajouter  $\frac{1}{4}$  de tasse de lait
- Ajouter 2 c. à table de beurre
- Piller les pommes de terre



1/4tasse



(2 c. à table)

- Couper l'oignon en dés



- Éplucher la carotte (pour enlever la première couche seulement)
- Râper la carotte



- Dans une petite poêle antiadhésive, à feu moyen-doux, faire fondre le beurre.



- Cuire l'oignon et la carotte environ 5 minutes
- Ajouter du sel et du poivre au goût
- Retirer la poêle du feu



- Ouvrir les cannes de thon
- Égoutter le thon



- Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, le thon, un œuf, la carotte et l'oignon
- Ajouter  $\frac{1}{4}$  de tasse de chapelure
- Saler et poivrer



- Mettre  $\frac{3}{4}$  de tasse de chapelure dans une assiette creuse



$\frac{3}{4}$  de tasse



- Façonner des galettes de taille moyenne
- Enrober les galettes de chapelure (de chaque côté)



- Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, faire fondre le beurre et l'huile
- Dorer les galettes de chaque côté (environ 3 minutes).



- Répartir les croquettes dans les assiettes.
- Accompagner de la sauce.

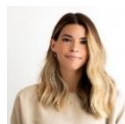




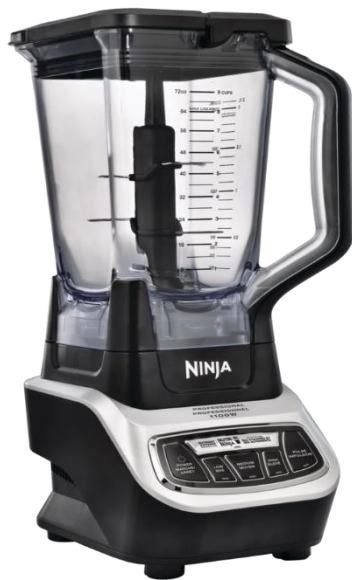
# Boules d'énergie



Recette adaptée: Trois fois par jour



# Les outils nécessaires



# Ingrédients

(1 ½ tasse)



**Amandes**

(1 tasse)



**Dattes  
dénoyautées**

(1/4 tasse)



**Abricots  
séchés**

(1/4 tasse)



**Poudre de cacao**

(1 c. à table)



**Graine de chia**



**Eau (au besoin)**

(1 à 2 c. à table)

(1 c. à table)



# Recette étape par étape

- **Dénoyauter les dattes (si nécessaire)**



- **Mettre les amandes dans le mixeur**
- **Mélanger jusqu'à ce qu'elles soient entièrement hachées.**



- Mettre le reste des ingrédients
- Mélanger quelques minutes (le tout doit être **homogène**)



- Former 15 boules.
- Les envelopper de pellicule.



• Réfrigérer **30 minutes**.



# Mousse avocat et chocolat



Recette adaptée : **naître  
ET grandir**

# Les outils nécessaires



# Ingrédients



1/8 c. à thé de cannelle



2 tasses d'eau bouillante



2 c. à thé



1/4 tasse



1/3 tasse



2 avocats mûrs



1/2 tasse

# Recette étape par étape

- Dans un petit bol, mélanger l'eau bouillante avec la poudre de cacao



- Couper les avocats
- Ajouter la chair de l'avocat au mélange de cacao



- Mettre tous les ingrédients dans le mixeur



- Mélanger durant 30 secondes



- Verser le mélange dans des petits bols.



- Mettre au réfrigérateur durant 1 heure





*Fin*